

Утверждаю

Директор
МОУ СШ п. Ярославка ЯМР
/Петрушова Н.А./

МЕНЮ

11 апреля 2024 г.

Ясли 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,64	2,09	0,00	25,77	0,02
2008	189	* КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,36	5,47	18,87	142,75	0,44
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	160	3,24	3,36	15,65	106,53	0,56
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			348	11,42	11,76	49,48	351,29	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	167	0,67	0,67	16,39	78,61	16,73
Итого			167	0,67	0,67	16,39	78,61	16,73
Обед								
2008	91	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150/0/7	1,57	3,33	10,27	81,38	4,13
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,81	12,85	7,02	186,95	0,09
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	2,51	4,10	14,57	105,57	6,78
2008	401	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,66	0,04	17,08	71,83	0,21
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	36	2,33	0,31	14,91	71,72	0,00
Итого			533	17,88	20,63	63,85	517,45	11,21
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	152	4,41	3,80	6,08	80,56	1,06
Итого			152	4,41	3,80	6,08	80,56	1,06
Ужин								
2012	199	**БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ, РИСОВЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120	6,25	12,56	40,16	297,76	0,26
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	160	0,15	0,01	10,06	42,24	1,27
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			310	8,58	13,41	65,18	416,24	1,53
Всего				42,96	50,27	200,98	1 444,15	31,55

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

Повар _____ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.